Mantras do Cristianismo

escrito por Universo e Cultura



Os cristãos também podem lançar mão dos sons energéticos para alcançar a plenitude e entrar em sintonia com Deus. Veja agora como a tradição cristã incorpora a prática dos mantras.

Texto • Thiago Perin / Triada.com.br

Mantras dentro da tradição cristã? Pode soar estranho a princípio, já que estamos acostumados a associar essas palavrinhas sagradas logo de cara às práticas espirituais que vêm lá do Oriente, mas elas têm sido usadas para atingir o estado meditativo – e, assim, entrar em contato com Deus – também dentro do cristianismo há vários séculos.

Uma das mais antigas obras a tratar dessa relação data do século 4, e se chama A nuvem do não-saber. O texto, anônimo (acredita-se que tenha sido escrito por um monge beneditino cujo nome se perdeu no tempo), diz que o amor de Deus, como os raios de sol, precisa ultrapassar as nuvens espessas do nosso pensamento para chegar ao coração. Para isso, é preciso deixar-se envolver pelo estado vazio do não-pensar – ou seja: meditar.

É aí que entram os mantras. Uma maneira fácil de alcançar o não-pensar, diz o autor, é repetir um som até a mente se tranqüilizar por completo. Ele indica: “Tome uma só palavrinha, de uma sílaba (…) Prenda essa palavra ao seu coração, de modo que, aconteça o que acontecer, ela jamais saia dele”.

Na prática, dizem os adeptos, a palavra escolhida deve ser uma que faça sentido e seja importante para quem vai entoá-la — não precisa ser uma expressão pré-definida. Duas palavras usadas tradicionalmente pelos devotos do cristianismo são “Yêshua”, o nome de Jesus em aramaico, e “maranata”, que significa “vinde, Senhor”. Em geral, repete-se a palavra escolhida durante 20 minutos, em um ambiente tranquilo e com total concentração, duas vezes ao dia.